จิตคุณธรรม

良心之道

◉ 高山愚人 編著

วิถีแห่งจิตคุณธรรม

สารบัญ

1. บทเพลงกตัญญู..

2. บทเพลงข้าวหนึ่งเม็ด...

3. องค์พระเมตตรัยยิ้มร่าฮาฮา.................................

Dao of Conscience

1. Conscience Song of Filial Piety............
2. Grain of Life..................................
3. Buddha Maitreya's Joyful Face............

แทรกบทเพลงท้ายเล่ม

4. แม่จ๋า...

5. พ่อ..

6. บทเพลงจิตคุณธรรมดีงาม.........................

พระคุณพ่อแม่ ให้กำเนิดกายา

พระคุณพ่อแม่ ชุบเลี้ยงลูกยาเติบใหญ่

กตัญญูท่าน เคารพนอบน้อมด้วยใจ

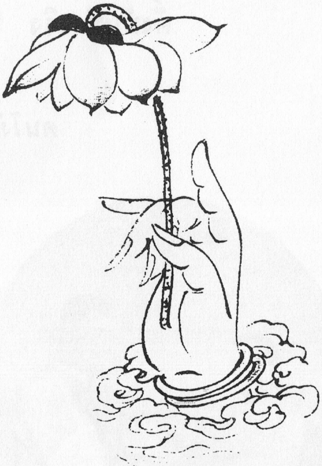
รู้รำลึกคุณ ทดแทนคุณท่านไซร้

ตั้งมั่นทำจริง

คนโง่แห่งยอดเขาสูง

My parents give birth and take care of my body.
They delicately nurture me to adult from a baby!
Be filial to them with our respect in conscience.
Realize, appreciate and repay their benevolence!

With the compliments of Gao Shan Yu Ren



1. บทเพลงกตัญญู *ความหมาย*

มนุษย์ทุกคนเกิดมา ความกตัญญูต้องมาก่อน
กตัญญูพ่อแม่ เท่ากับกตัญญูสวรรค์เบื้องบน
พระคุณพ่อแม่ดุจดั่งขุนเขา ตั้งใจตอบแทนแม้นสิ้นชีวี
อาหารอาภรณ์ที่พักอาศัย ดูแลใส่ใจให้พร้อม
ยามร้อนช่วยท่านพัดกาย ยามหนาวให้ท่านได้อุ่น
เรื่องเล็กเรื่องใหญ่ อย่าปล่อยปะละเลย
เช้าค่ำไต่ถามทุกข์สุข ไปลามาไหว้ให้ท่านสบายใจ
พี่น้องรักใคร่ปรองดอง ไม่แก่งแย่งแข่งขัน
ภาระหน้าที่ใด ๆ ลูกรับแทนท่าน
อาหารเครื่องนุ่งห่มจัดให้ วาจาสีหน้าแจ่มใส
ยามท่านตักเตือนสอนสั่ง ไม่โกรธเคืองโต้เถียง
กตัญญูเคารพนอบน้อม ลูกต้องทำจริง

ขอให้เราท่านทั้งหลาย ฟื้นฟูจิตคุณธรรม
ขอให้เราท่านทั้งหลาย กตัญญูกตเวที
สำนึกบุญคุณ ตอบแทนพระคุณพ่อแม่
ขอให้มนุษย์ทุกคน รู้หน้าที่ดังกล่าว
ทุก ๆ คนกระทำได้เช่นนี้ ทั่วโลกย่อมสงบสุข
ทุก ๆ คนมีความผาสุก สวัสดีแน่แท้

1. บทเพลงกตัญญู *คำร้อง*

มนุษย์ทุกคนเกิดมา สำคัญยิ่งคือความกตัญญู

เรากำเนิดเกิดมา จากใครทุกคนรู้ดี

จะสุขทุกข์เรามี บิดามารดาเคียงกาย

คอยชี้นำสอนสั่ง ห่วงใยอาทรไม่คลาย

เราต้องต่างมุ่งหมายตอบแทน ด้วยคุณงามความดี

พระคุณพ่อแม่เปรียบดั่งขุนเขา หน้าที่ของเราคือการทดแทน

ดูแลท่านอย่างดี ให้มีพร้อม 4 ปัจจัย

อาภรณ์และที่อาศัย อาหารและยาบำรุง

ทำหน้าที่ของลูก ให้ครบถ้วนดังตั้งใจ

ยามร้อนเราต้องช่วยพัดกาย ยามหนาวให้ไออุ่น

บุญคุณต้องทดแทนกลับคืน บุญนี้จะย้อนคืนกลับเรา

กลับมาเป็นเหมือนกำลังใจ ในปณิธานของเราต่อไป

มีบ้านดี ๆ ให้ท่านอยู่ ส่วนบ้านเก่า ๆ เราอยู่เอง

หาเงินทองอดออม ไตร่ตรองให้ดีก่อนใช้

เผื่อขัดสนวันใด ยังพอให้ท่านสบาย

เราต้องเสียสละ หมั่นคอยดูแลเอาใจ

อย่าบอกตนว่าไม่เป็นไร พระคุณของใครไม่เทียม

ยามท่านกินต้องคอยใส่ใจ ยามท่านนอนต้องคอยห่วงใย

สิ่งเหล่านี้นี่คือความดี เราทุกคนควรมีสืบไป

พระคุณพ่อแม่เปรียบดั่งนภา แม้นผืนพสุธาก็มิอาจเทียม

ท่านว่ากล่าวอะไร เราฟังไว้อย่าหน่ายหนี
จิตเกษมเปรมปรีดิ์ ให้ท่านทั้งสองเบาใจ

ออกนอกบ้านต้องลา เมื่อกลับเข้ามาเรียกขาน

เราต้องคอยหมั่นถามสุขทุกข์ ทุกเรื่องคอยดูแล

ยามท่านเคืองต้องคอยห่วงใย ขออภัยถ้ามีผิดไป

สิ่งทั้งหลายที่เป็นความดี เราต้องคงให้มีตลอดไป

พี่น้องไม่แก่งแย่งชิงดี ตั้งใจทำดีให้ท่านชื่นใจ

แม้ถ้าเกิดสิ่งใด เราจงแก้ไขอย่าเฉย
ไม่ปล่อยปละละเลย ให้ท่านทั้งสองทุกข์ใจ
มีปัญหารีบแก้ และมีสีหน้าแจ่มใส
ทุกสิ่งต้องออกจากจิตใจ ไม่เสแสร้งแกล้งทำ
กตัญญูนี้สิใหญ่หลวง เราทดแทนได้สักกี่คราว
หากมนุษย์รู้ซึ่งความดี ใจนั้นมีบุญดังเทวา

1. บทเพลงกตัญญู

คำร้องโดย คนโง่แห่งยอดเขาสูง
ทำนองโดย หลี่ ฉือ เหวียน

Adagio ♩= 60
con tenerezza (อ่าน)

Adagio ♩= 60 (อ่าน)

1 3 5 1 3 5 6 5 6 1 6 5 3 2 1 2 5 6 1 2 3 2 3 5 6 3 5 3 2 1 6 5 1 0

2. พระคุณพ่อแม่ เปรียบดังขุนเขา หน้าที่ของเรา คือการทดแทน

3. มีบ้านดีดี ให้ท่านอยู่ ส่วนบ้านเก่าเก่า เราอยู่เอง

4. พระคุณพ่อแม่ เปรียบดั่งนภา แม้นผืนพสุธา ก็มิอาจเทียม

5. พี่น้องไม่แก่งแย่ง ชิงดี ตั้งใจทำดี ให้ท่านชื่นใจ

Adagio ♩= 60 (ร้อง)

1 · 6 5 6 1 · 2 3 · 5 3 6 1 0 3 3 · 1 6 5 5 · 6 5 · 6 5 3 2 0

ดู แล ท่าน อย่าง ดี ให้ มี พร้อม 4 ปัจจัย อา ภรณ์ และ ที่ อา ศัย อา หาร และ ยา บำ รุง

หา เงินทอง อดออม ไตร่ ตรองให้ดี ก่อน ใช้ เผื่อ ขัดสน วันใด ยัง พอ ให้ ท่าน ส บาย

ท่านว่ากล่าวอะ ไร จง ฟังไว้อย่าหน่ายหนี จิต เกษม เปรมปรีดิ์ ให้ ท่านทั้งสองเบาใจ

แม้ ถ้า เกิด สิ่ง ใด เรา จง แก้ไขอย่าเฉย ไม่ปล่อยปละละเลย ให้ ท่านทั้งสองทุกข์ใจ

2 · 3 2 1 6 · 1 2 · 3 2 1 2 0 5 · 6 5 6 1 · 2 3 6 5 6 3 2 1 0

ทำ หน้า ที่ ของ ลูก ให้ ครบ ถ้วนดัง ตั้ง ใจ ยามร้อนเราต้องช่วยพัด กาย ยามหนาวให้ไอ อุ่น

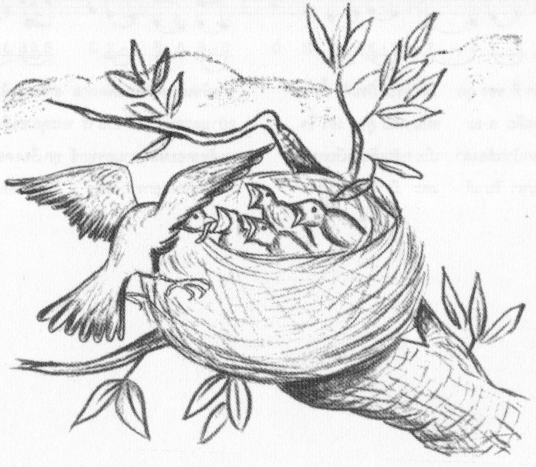
เรา ต้องเสีย ส-ละ หมั่น คอย ดูแล เอา ใจ อย่าบอกตนว่า ไม่ เป็น ไร พระคุณของใครไม่เทียม

ออกนอกบ้านต้องลา เมื่อ กลับเข้ามาเรียกขาน เราต้องคอยหมั่นถามสุขทุกข์ ทุก เรื่อง คอยดู แล

มี ปัญหา รีบ แก้ และ มี สีหน้าแจ่มใส ทุก สิ่งต้องออกจาก จิตใจ ไม่ เส แสร้งแกล้งทำ

mp
Em Bm cresc. A
2·1 2 3 2 · 6 2 – – 0 6·6 5 6 5 · 3 5 – – 0
บุญ คุณ ต้อง ทด แทน กลับ คืน บุญ นี้ จะ ย้อน คืน กลับ เรา
ยามท่านกิน ต้องคอย ใส่ ใจ ยามท่านนอนต้องคอย ห่วง ใย
ยามท่านเคืองต้องคอย ปลอบ ใจ ขอ อ -ภัย ถ้า มี ผิด ไป
ก ตัญ ญ นี้ สิ ใหญ่ หลวง เรา ทดแทน ได้ สัก กี่ ครา

f
D G A D A D
5·6 1 2 1 6 5 0 5·6 5 3 2 · 6 1 – – – 1 0 0 0
กลับมาเป็น เหมือน กำ ลังใจ ใน ปณิ ธาน ของ เรา ต่อ ไป
สิ่งเหล่า นี้ นี่ คือความดี เรา ทุก คน ควร มี สืบ ไป
สิ่ง ทั้งหลาย ที่ เป็นความดี เรา ต้อง คง ให้ มี ตลอด ไป
หากม นุษย์ รู้ ซึ้งความดี ใจ นั้น มี บุญ ดัง เท วา



2. บทเพลงข้าวหนึ่งเม็ด *ความหมาย*

ขณะที่เรากำลังเอร็ดอร่อยอยู่กับอาหารจานโปรด

เคยคิดถึงความเหนื่อยยากของชาวนาบ้างไหม ?

เคยขอบคุณบุญคุณชาวนาบ้างไหม ?

ดำกล้า ไถนา เก็บเกี่ยว กี่หยาดเหงื่อ กี่แรงกาย

กี่แดดกี่ฝน กี่เฝ้ารอคอย จึงมีอาหารแสนถูกปาก ให้เลี้ยงกาย

ขณะที่เรากำลังเอร็ดอร่อยอยู่กับอาหารอันแสนโอชะ

เคยถามใจตัวเองบ้างไหม ?

เคยขอบพระคุณฟ้าดิน คุณพระอาทิตย์ พระจันทร์บ้างไหม ?

ที่หมุนเวียนให้อากาศธาตุไหลเวียน สรรพสิ่งจึงได้ก่อกำเนิด

เจริญเติบโต

ขอให้เราทั้งหลาย ร่วมใจกันรำลึกพระคุณฟ้าดินสรรพสิ่ง

ขอให้เราทั้งหลาย พร้อมใจกันถนอมบุญ

แม้ข้าวเพียงหนึ่งเม็ด มิใช่ได้มา . . . ง่าย ๆ เลย !

2. บทเพลงข้าวหนึ่งเม็ด *คำร้อง*

ข้าวเพียงหนึ่งเม็ดที่ได้มามิใช่ง่าย ๆ
ปรับดินถางหญ้าแดดจ้าต้องทนสู้เหนื่อยล้าไม่เบา
เหงื่ออาบหน้าทนแสนทนเพราะเราเป็นชาวนาขยัน
สู้ทนหันหน้าผินหลังสู้ฟ้าสู้ดิน
เม็ดข้าวเรากินให้เรานึกถึงที่มา

ข้าวเพียงหนึ่งเม็ดที่ได้มามิใช่ง่าย ๆ
เมื่อฝนโปรยปรายทั่วชายท้องทุ่งชุ่มฉ่ำพสุธา
แดดส่องเป็นใจฝนลมเทลงมาให้เราชุ่มชื่น
คอยวันคอยคืนเก็บเกี่ยวรวงข้าวเม็ดงาม
ทานข้าวในชามให้เรานึกถึงที่มา

ข้าวเพียงหนึ่งเม็ดที่ได้มามิใช่ง่าย ๆ
หนึ่งเม็ดเลี้ยงกายให้เราสบายสุขแต่เล็กจนโต
บุญคุณชาวนานั้นมีน้ำใจโขสู้เหนื่อยแรงกาย
เหนื่อยยากมากมายเรานี้สำนึกบุญคุณ
ทานข้าวอุ่น ๆ บุญคุณของมือชาวนา

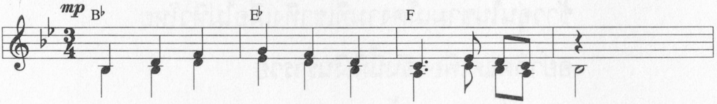
ข้าวเพียงหนึ่งเม็ดที่ได้มามิใช่ง่าย ๆ
ให้คิดเสียดายที่คนมักง่ายเขาไม่รู้ความจริง
ข้าวอุ่นในชามเม็ดงามที่เขาทิ้งเมื่อไม่หิวโหย
อย่าคิดแค่เพียงฉันนี้มีเงินร่ำรวย
เม็ดหนึ่งข้าวสวยนั้นช่วยชีวิตรอดตาย

ข้าวเพียงหนึ่งเม็ดที่ได้มามิใช่ง่าย ๆ
อดทนทั้งกายฝึกตนให้ใจเรารู้ซึ้งที่มา
มวลมนุษย์ควรรู้ซึ้งคุณค่าเพื่อชีวิตลูกหลาน
อดออมถนอมบุญเราผองพี่น้องร่วมใจ
รวงข้าวปลิวไหวหัวใจข้าวคือชาวนา

2. บทเพลงข้าวหนึ่งเม็ด

Moderato ♩= 100 — คำร้องโดย คนโง่แห่งยอดเขาสูง

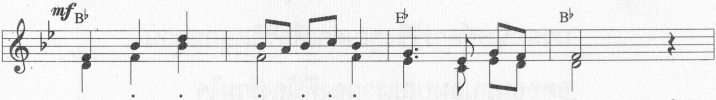
espressivo — ทำนองโดย หลิว ฉี่ เหอ



1 3 5 | 6 5 3 | 2 · 4 3 2 | 1 – 0

1 1 3 | 4 3 1 | 7 · 2 1 7 | 1 – 0

1. ข้าว เพียง หนึ่ง เม็ด ที่ ได้ มา มิ ใช่ ง่าย ง่าย
2. ข้าว เพียง หนึ่ง เม็ด ที่ ได้ มา มิ ใช่ ง่าย ง่าย
3. ข้าว เพียง หนึ่ง เม็ด ที่ ได้ มา มิ ใช่ ง่าย ง่าย
4. ข้าว เพียง หนึ่ง เม็ด ที่ ได้ มา มิ ใช่ ง่าย ง่าย
5. ข้าว เพียง หนึ่ง เม็ด ที่ ได้ มา มิ ใช่ ง่าย ง่าย



5 1 3 | 1 7 1 2 1 | 6 · 4 6 5 | 5 – 0

3 5 1 | 5 – 5 | 4 · 2 4 3 | 3 – 0

ปรับ ดิน ถาง หญ้าแดด จ้า ต้อง ทน สู้ เหนื่อย ล้า ไม่ เบา

เมื่อ ฝน โปรย ปราย ทั่ว ชาย ท้อง ทุ่ง ชุ่ม ฉ่ำ พ - สุ - ธา

หนึ่ง เม็ด เลี้ยง กาย ให้ เรา ส -บาย สุข แต่ เล็ก จน โต

ให้ คิด เสีย ดาย ที่ คน มัก ง่าย เขา ไม่ รู้ ความ จริง

อด ทน ทั้ง กาย ฝึก ตน ให้ ใจ เรา รู้ ซึ้ง ที่ มา

6 7 1 | 1 2 1 6 5 | 6 · 7 1 2 | 3 – 0

4 – 5 | 5 – 3 | 2 · 4 5 4 | 1 3 – 0

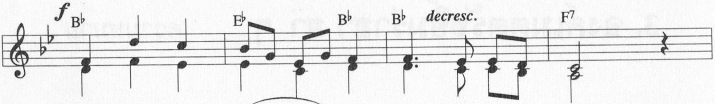
เหงื่อ อาบ หน้า ทน แสน ทน เพราะ เรา เป็น ชาว นา ข - ยัน

แดด ส่อง เป็น ใจ ฝน ลม เท ลง มา ให้ เรา ชุ่ม ชื่น

บุญ คุณ ชาว นา นั้น มี น้ำ ใจ โข สู้ เหนื่อย แรง กาย

ข้าว อุ่น ใน ชาม เม็ด งาม ที่ เขา ทิ้ง เมื่อ ไม่ หิว โหย

มวล ม - นุษย์ ควร รู้ ซึ้ง คุณ ค่า เพื่อ ชี -วิต ลูก หลาน



5 3̇ 2̇ | 1̇ 6 4 6 5 | 5 · 4 4 3 | 2 — 0

3 5 4 | 4 2 3 | 3 · 2 2 1 | 7̣ — 0

สู้ ทน หัน หน้า ผิน หลัง สู้ ฟ้า สู้ ดิน

คอย วัน คอย คืน เก็บ เกี่ยว รวง ข้าว เม็ด งาม

เหนื่อย ยาก มาก มาย เรา นี้ ลำ - นึก บุญ คุณ

อย่า คิด แค่ เพียง ฉัน นี้ มี เงิน ร่ำ รวย

อด ออม ถนอม บุญ เรา ผอง พี่ น้อง ร่วม ใจ

3 2 3 | 5 — 3 | 2 · 4 3 2 | 1 — 0

1 7̣ 1 | 3 — 1 | 7̣ · 2 1 7̣ | 1 — 0

เม็ด ข้าว เรา กิน ให้ เรา นึก ถึง ที่ มา

ทาน ข้าว ใน ชาม ให้ เรา นึก ถึง ที่ มา

ทาน ข้าว อุ่น อุ่น บุญ คุณ ของ มือ ชาว นา

เม็ด หนึ่ง ข้าว สวย นั้น ช่วย ชี - วิต รอด ตาย

รวง ข้าว ปลิว ไหว หัว ใจ ข้าว คือ ชาว นา

3. องค์เมตตรัยยิ้มร่าฮา ฮา ๆ

องค์พระเมตตรัยยิ้มฮา ๆ
องค์พระเมตตรัยยิ้มฮา ๆ
องค์พระเมตตรัยยิ้มฮา ๆ
องค์พระเมตตรัยยิ้มฮา ๆ
ยิ้มฮา ๆ ยิ้มฮา ๆ

ความหมาย

ไม่แบ่งแยกเขาแบ่งแยกเรา
มวลชนทั่วโลกบ้านเดียวกัน
ไม่ทุกข์ไม่โศกไม่กังวล
ยินดีปรีดิ์เปรมกันถ้วนหน้า
ใต้หล้าสันติสุข
องค์พระเมตตรัยยิ้มฮา ๆ

3. องค์เมตตรัยยิ้มร่าฮา ฮา ๆ *คำร้อง*

	เฮ ฮา ฮา ฮา
องค์เมตตรัยยิ้มร่าฮา ๆ	ไหนเลยต้องแยกเขาแยกเรา
โปรดอย่าโกรธเกลียดและชิงชัง	คนทั่วโลกล้วนบ้านเดียวกัน
องค์เมตตรัยยิ้มร่าฮา ๆ	ไหนเลยต้องแยกเขาแยกเรา
ฉันถูกด่าฉันไม่โต้ตอบ	ใครตีฉันฉันแกล้งล้มลง
พระองค์ท่านยิ้มร่าฮา ๆ	ไหนมีแยกเราและแยกเขา
ทรัพย์สินยศศักดิ์ ล้วนของปลอม	เช้าค่ำดับขันธ์ก็ต้องปล่อย
	เฮ ฮา ฮา ฮา
องค์เมตตรัยยิ้มร่าฮา ๆ	ไหนเลยต้องแยกเขาแยกเรา
ใยเลยต้องทุกข์ใยต้องโศก	ยินดีปรีดิ์เปรมกันดีกว่า
องค์เมตตรัยยิ้มร่าฮา ๆ	ไหนเลยต้องแยกเขาแยกเรา
เดินตามเมตตรัยทำความดี	ใต้ฟ้าทุกคนสันติสุขเอย

3. องค์เมตตรัยยิ้มร่าฮาฮา

Allegro ♩= 126
Animato

คำร้องโดย คนโง่แห่งยอดเขาสูง
ทำนองโดย ถาน เหลิน ฉือ

decresc.
ทรัพย์ สิน ยศ ศักดิ์ ล้วน ของ ปลอม เช้า ค่ำ ดับ ขันธ์ ก็ ต้อง ปล่อย
เฮ ! ฮา ฮา ฮา !
องค์ เมต ตรัย ยิ้ม ร่า ฮา ฮา ไหน เลย ต้อง แยก เขา แยก เรา
ใย เลย ต้อง ทุกข์ ใย ต้อง โศก ยิน ดี ปรีดิ์ เปรม กัน ดี กว่า
mf
องค์ เมต ตรัย ยิ้ม ร่า ฮา ฮา ! ไหน เลย ต้อง แยก เขา แยก เรา
เดิน ตาม เมต ตรัย ทำ ความ ดี ใต้ ฟ้า ทุก คน สัน ติ สุข เอย

commentary

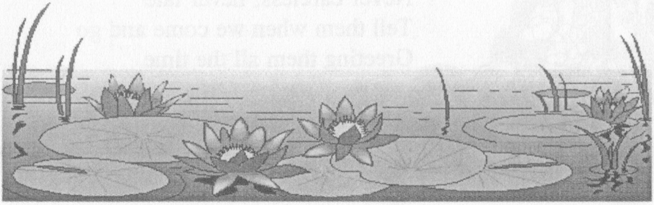
1. Conscience Song of Filial Piety

As a human being in this world, the most basic virtue is Filial Piety. Our parents' love and care have made it possible for us to be who we are today.

The grace of our parents is so great that we are unable to completely repay! However, we still have to try our best before it's too late. It's our honor to express our love and respect to our parents as soon as possible. Let's cherish this opportunity.

We should take good care of them in their daily life, in every detail. Never let them worry. Never let them be short of anything. We should give them the best food, housing and living arrangements we can afford. As for ourselves, we should be satisfied with a modest life.

Always be considerate, kind, patient and humble. When scolded, we shall accept their blame with a smile. Let's carry their worries and complete all their matters. Filial Piety to our parents is Filial Piety to God. One who thoroughly practices this virtue is worthy to be a Saint or Sage!



1. Conscience Song of Filial Piety

Within our human life, of all virtues
Filial piety is the first priority
Piety to Parents is piety to God
In our human life, Parents are first concern
Nurture us with love, they teach and care for us
We shall repay our Parents with true piety

The Grace of our Parents is so great
How can we ever repay them
Take care of them in their daily life
Never let them worry, nothing they should lack
Keep them warm in winter time
Keep them cool in summer time
Give them all the best food
We will eat just simple meals
Caring for their daily life
Make sure everything is fine

Give our Parents the best housing
We will be happy with modest living
Money we earn let them enjoy
Even if we have nothing to spend
When they travel, make sure they're always safe
Transportation should be well prepared

Always considerate and kind
Never careless, never late
Tell them when we come and go
Greeting them all the time

Serving our Parents with love and devotion
Serving our Parents with kindness and affection
Always listen to our Parents
Always obey and show respect
Never disobey their orders
Without their word I shall not act
Scolded we shall not oppose
Accept the blame with our smile
Be devoted all the time
Bring them peace and delight

Try to live harmoniously in our family
Then our Parents can live joyfully
All their worries we carry
All their matters we complete
Bring them all they need, always treat them right
Be sure to respect them with a sincere smile
Humbly we accept their blame
Always happy deep inside
Filial piety all the time,
For Sainthood we qualify

1. *Conscience Song of Filfal Piety*

Lyrics by Gao Shan Yu Ren
Music by Li Ci Yuan

Adagio 慢板 ♩=60
mf
[Sing]
D
Bm
D
A
Take care of them in their daily life. Never let them wor- ry, nothing they should lack.
Money we earn let them en- joy, e- ven if we have no- thing to spend.
Always lis- ten to our Pa- rents. Always o- bey and show re- spect.
All their wor- ries we car- ry. All their mat- ters we com- plete.
Em
D
G
decresc.
A
D
Keep them warm in win- ter time. Keep them cool in sum- mer time.
When they tra- vel, make sure they're always safe. Trans- por- ta- tion should be well pre- pared.
Ne- ver dis- o- bey their or- ders. Wi- thout their word I shall not act.
Bring them all they need, al- ways treat them right. Be sure to re · spect them with a sin · cere smile.
mp
Em
Bm
cresc.
A
Give them all the best food, we will eat just sim- ple meals.
Al- ways con- sider- ate and kind. Ne- ver care-less, ne- ver late.
Scold- ed we shall not op- pose. Ac- cept the blame with our smile.
Hum- bly we ac- cept their blame. Al- ways ha- ppy deep in- side.
f
D
A
D
Car- ing for their daily life, make sure e- very- thing is fine.
Tell them when we come & go; greet- ing them all the time.
Be de- vot- ed all the time. Bring them peace and de- light.
Fil- ial pi- ety all the time, for Saint- hood we qual- i- fy.

commentary

2. Grain of Life

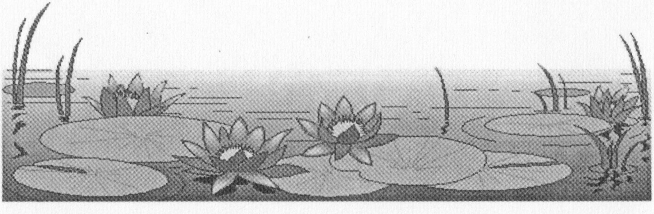
(Growing grain is not as easy as you think)

As a cultivator, we should be grateful within our daily life in every detail. Every day we take meals to give us strength and keep us alive, thus, we should realize that growing grain is by no means easy. We should never take it for granted.

A day alive is another day to cultivate, consecrate and propagate Dao! When we eat, please keep in mind that a farmer's work is very hard. They have to sow seeds and pull weeds under the hot Sun. Every day they sweat and work hard in the fields.

When we take a meal, be sure to thank Heaven, Nature, and farmers for their hard work. Please don't leave even one grain of rice in your bowl. It's our meritorious virtue to cherish food. Since we live in this world, it's the duty of each of us to save all the energy and resources we can, for it's the first guideline of our cultivation to live modestly.

Let's always remind ourselves:
"***Growing grain is not as easy as you think.***"



2. Grain of Life

[Growing grain is not as easy as you think]

Growing grain is not as easy as you think
Sowing seeds, pulling weeds under hot sun
Sweating and working hard in the field
We should know how hard farmers work
Growing grain is not as easy as you think

Growing grain is not as easy as you think
It needs the shine of Sun and Moon
It thrives on the energy of *Yin Yang*
Nurture with rain and dew for a hundred days
Bountiful harvest at the right time

Growing grain is not as easy as you think
When we are taking each grain of rice
Thank Heaven for giving us wind and rain
Thank for the shine of Sun and Moon
We should thank farmers for their hard work

Growing grain is not as easy as you think
Do not leave one rice grain in your bowl
Don't just throw food away, what a shame
If you would understand what this means
It is your merit not to waste

Growing grain is not as easy as you think
We should save energy all the time
It is our obligation not to waste
That's the first guideline of cultivation
Let's work together to lead a thrifty life

2. *Grain of Life*
(Growing grain is not as easy as you think)
(DUET)

Moderato 中板 ♩= 100

espressive 富於表情

Lyrics by Gao Shan Yu Ren

Music by Liu Qi He

f
B♭ E♭ B♭ F
decresc.
We should know how hard far- mers work.
nur- ture with rain and dew for a hundred days;
thanks for the shine of Sun and Moon;
If you would un- der- stand what this means,
That's the first guide line of cul- ti- va- tion.
mp
B♭ F B♭
rit.
Grow- ing grain is not as ea- sy as you think.
boun- ti- ful har- vest at the right time.
we should far- mers for their hard work.
it is your me- rit not to waste.
Let's work to- ge- ther to lead a thrifty life.

commentary

3. Buddha Maitreya's Joyful Face

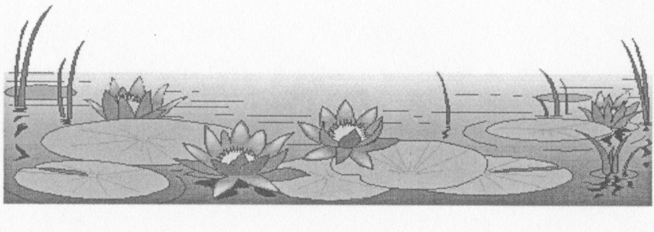
Buddha Maitreya is the Greatest Buddha in the history of mankind, who comes to transform this turbulent and criminal world into a world of Great Harmony, a Pure Land.

He is the only Buddha who keeps on laughing all the time! His Great Mission is to bring Universal Happiness to all sentient beings within the Ten Dharma Realms! Oh! How Marvelous!

His Boundless Marvelous Dharma is "*No abuse for abuse, no blame for blame.*" By this Great Virtue, He is entrusted by LAO MU to be the Ruler of The Heavenly Foundation!

If everyone could put His Great Dharma into practice, this world of conflict will immediately turn into the Paradise of Buddha.

Now, let us sing together this joyful song so as to motivate ourselves in following His example in cultivation.



3. Buddha Maitreya's Joyful Face

Hey! Ha! Ha! Ha!
Buddha Maitreya's joyful face
No more gossip any place
People blame me, I calm down
People beat me, I lie down

Buddha Maitreya's joyful face
No more gossip any place
Do not argue, do not fight
Everybody will be bright!

Buddha Maitreya's joyful face
No more gossip any place
Wealth, fame, all in vain
Now or later brings you pain

Hey! Ha! Ha! Ha!
Buddha Maitreya's joyful face
No more gossip any place
Everybody's so happy
No more trouble, no more spite

Buddha Maitreya's joyful face
No more gossip any place
Following Maitreya every day
Joyful global all the way

3. *Buddha Maitreya's Joyful Face*

Allegro 快板 ♩= 126
animato 活潑

Lyrics by Gao Shan Yu Ren
Music by Tan Ren Ci

A
Hey — Ha! Ha! Ha!
mp
A D E A E
Bud- dha Mai- tre- ya's joy- ful face. No more gos- sip a- ny place.
A D A E
E- very- bo- dy's so hap- py. No more trou-ble, no more spite.
mf
A D E7 A E7
Bud- dha Mai- tre- ya's joy- ful face. No more gos- sip a- ny place.
A D A E7 A
Fol- low- ing Mai- tre- ya e- very day, joy- ful glo- bal all the way!

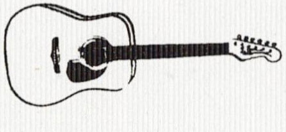
4. แม่จ๋า

คำร้อง คนโง่แห่งยอดเขาสูง / เรียบเรียงดนตรี สุวัฒน์ แสงอุไร

โอ้แม่จ๋าลูกรักแม่ คำนี้ไพเราะเสนาะใจ แม่ให้กำเนิดเลี้ยงดู สองมืออุ้มชูลูกมา แม่กอดแนบอกเฝ้าห่วง แม่ไม่เคยทิ้งห่างไกล แม่จ๋าเลี้ยงลูก แม่เหนื่อยใจระทม เพื่อลูกแล้วแม่อุทิศมากมาย

โอ้แม่จ๋าลูกรักแม่ แม่เตือนแม่คอยสอนสั่ง ลูกรำลึกบุญคุณจะทดแทนตลอดไป ลูกสำนึกบุญคุณยิ่งใหญ่ เปรียบใดปาน โอแม่จ๋า โอแม่จ๋า ลูกคิดถึงแม่คือผู้เมตตาการุณย์

โอ้แม่จ๋าลูกรักแม่ โอแม่ให้ลูกทุกสิ่ง ลูกจะสร้างตนทำคุณความดี แม่ไม่ต้องทุกข์ใจ และกังวลเราพี่น้อง จะรักสามัคคี ปรองดองไม่มีแก่งแย่งชิงดี ลูกจำคำ ที่แม่เตือนสอนสั่ง หวังเพียงได้เห็นแม่มีความสุข หวังเพียงเห็นแม่แย้มยิ้มเบิกบาน



5. พ่อ

คำร้อง คนโง่แห่งยอดเขาสูง / เรียบเรียงดนตรี สุวัฒน์ แสงอุไร

รำลึกเคารพบูชาคุณ ผู้ให้กำเนิดอุ้มชูลูกมา รำลึกบุญคุณพ่อยิ่งใหญ่ ลูกขอโอนอ่อน และผ่อนตาม คุณพ่อประคองเลี้ยงลูกมา คุณพ่อคือผู้บังเกิดเกล้า พ่อทุ่มเทรักลูกยิ่งชีวา พ่อเราปกป้องห่วงใยเรา

รำลึกเคารพบูชาคุณ ผู้ให้กำเนิดอุ้มชูลูกมา รับใช้ใกล้ชิดต้องจริงใจ ดูแลทุกข์สุขเอาใจใส่ ยามชราลูกต้องประคองกาย ที่พักอาหารจัดให้พร้อม หน้าที่ของลูกกตัญญูจงอย่าให้ท่านมีกังวล

รำลึกเทิดทูนบูชาพ่อ ลูกขอเชิดชูทดแทนคุณ รับใช้ใกล้ชิดต้องจริงใจ ดูแลทุกข์สุขต้องใส่ใจ ลูกต้องจริงใจทดแทนคุณ ให้พ่อสมบูรณ์พูนสุขกายใจ เชื่อฟัง เชื่อฟังโอวาทพ่อตักเตือนสืบสานความดีพ่อชื่นใจ

6. บทเพลงจิตคุณธรรมดีงาม

คำร้อง คนโง่แห่งยอดเขาสูง / เรียบเรียงดนตรี สุวัฒน์ แสงอุไร

หลั่งจิตคุณธรรมดีงาม ต้องเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน เสียสละและยอมอดทน คนเรา เกิดมา เพื่อใช้กรรม มีคนปองร้าย ด่าว่าเรา จงอย่าใส่ใจปล่อยผ่านไป จิตคนดีงามประเสริฐเลิศผู้ใดทนได้คือยอดคน

หลั่งจิตคุณธรรมดีงาม ต้องเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน ทุกคนในสังคมร่วมพลังทุกชนอาชีพพร้อมเพรียงกัน สิ่งที่เสพติด สิ่งมึนเมา งดการพนันอบายทุกสิ่ง ใยต้องทุกใยต้องเศร้าโศก จงนำสังคมทางสร้างสรรค์

หลั่งจิตคุณธรรมดีงาม ต้องเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ยกตนและไม่อวดดี ไม่หยิ่งระเริงหลงศักดิ์ดา หลั่งจิตคุณธรรมดำรงกิจ เรืองนามสว่างก้องเกียรติล้ำ ชำระจิต สำรวจแก้ไขตน ในชีวิตสร้างแต่ความดี ทุกคนฟื้นฟูจิตดีพร้อมประเทศเป็นไทประชาเสรี

良心之道

請予尊重　有著作權

หนังสือบทเพลงจิตคุณธรรม
มูลนิธิสถานธรรมเสียงทิพย์
1939/62-3 ถนนรามคำแหง ซอย 21 (นวศรี) ต.หัวหมาก
อ.บางกระปิ กรุงเทพมหานคร 10240 TEL.02-3186197-8
ผู้ได้รับอนุญาตเป็นผู้จัดพิมพ์เผยแพร่

著作者：高山愚人
發行人：汪　慈　光
出版者：慈光出版社
地　址：台北市民生東路三段三十一號十二樓
電　話：(〇二)五〇三二〇八一
傳真機：(〇二)五〇三八二三八
郵政劃撥：〇五三八四五六~二
戶　名：慈光出版社

行政院新聞局版台業字第二五七六號
中華民國八十六年(丁丑)年 十二月一版

天恩彌勒佛院印贈
地址：新竹市光復路一段 576 巷 39 號
電話：(03)5774997
傳真：(03)5780789

With the Compliments of
The Providence Maitreya Buddha
Missionary Institute
Address: 39 Lane 576, Section 1, Kuang-Fu Road,
Hsin-Chu, Taiwan, R.O.C.
Telephone:(03)5774997
Facsimile: (03)5780789

良心之道

- บทเพลงกตัญญู
- บทเพลงข้าวหนึ่งเม็ดได้มาไม่ง่าย
- องค์พระเมตตรัยยิ้มร่าฮ่าฮ่า